Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

49

0 67532 72263 49

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 4 FASCICULE 49

FRUITS ET LÉGUMES 45
Les agrumes 2 1333

CUISINE MICRO-ONDES 44
Micro-ondes, hache-viande et moulin 1338

PÂTISSERIE ET DESSERTS 41
Gâteaux prêts en un tournemain 1343

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des crevettes succulentes 1348

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Faites sensation ! 1353

CONGÉLATION 38
Des biftecks hachés surgelés 1356

REPAS POUR MOI
Coupe aux cassis meringuée 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Sylvie Chapleau
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle

Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Messagerie de Presse
Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

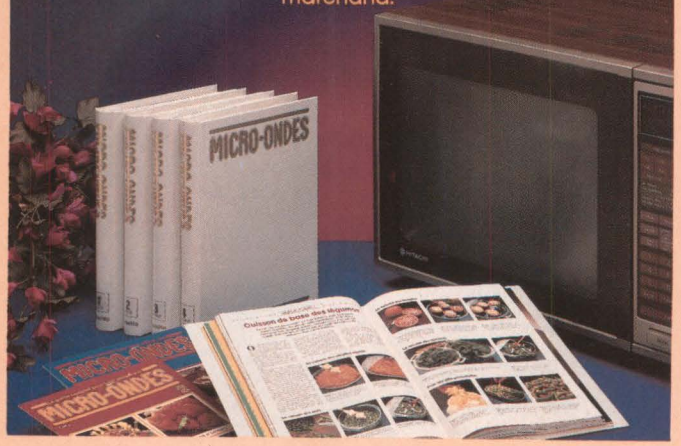
La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN DEC 86
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

DES PÂTES ALIMENTAIRES Pour tous les goûts, prêtes en un clin d'oeil !

VOUS AIMEZ L'AIL ? Voici différentes recettes qui piqueront votre palais.

DE SAVOUREUX FLANS BIEN SUCRÉS Pour des desserts de tous les jours ou hors de l'ordinaire.

Plus...

Une jardinière de légumes frais, des plats pour les tout-petits, la cuisson des rognons.

Les agrumes 2

Les mandarines et les clémentines sont des agrumes bien connus, mais d'autres, plus exotiques, tels les tangelos et les pamplemousses verts, servent aussi à préparer de savoureux plats sucrés ou salés aux micro-ondes.

Les oranges, pamplemousses, citrons et limes ne sont pas les seuls agrumes offerts sur le marché. D'autres fruits fort rafraîchissants peuvent aussi servir à la préparation d'une foule de plats salés ou sucrés au goût agréable.

Les **tangerines, mandarines et satsoumas** sont des fruits semblables à l'orange dont l'écorce se détache aisément. Leur chair est douce et parfumée, mais les tangerines et les mandarines ont de nombreux pépins, à l'encontre des satsoumas qui en sont dépourvus. Il est également possible de se procurer des mandarines en boîte, dans un sirop léger. La minuscule **clémentine** a très peu ou pas de pépins et une écorce orange rougeâtre mince.

Il est parfois possible de trouver des clémentines grelots, de la grosseur d'une noix de Grenoble.

Au nombre des agrumes plus rares, mentionnons le tangelo. Celui-ci, un hybride obtenu à partir du croisement de la tangerine et du pamplemousse, est de forme irrégulière et a une écorce brodée, aisément détachable, de couleur jaune tirant sur le vert. Le **pomélo** ou pamplemousse est le plus gros agrume offert sur le marché : son écorce est épaisse et sa chair a un goût acide et sucré à la fois. Le **pamplemousse vert sucré** est un hybride relativement récent provenant du croisement du pamplemousse et du pomélo.

Le kumquat est une très petite orange de forme ovale, que l'on déguste en entier; il a un goût acide, aigre-doux.

Choix et conservation

Choisissez des fruits à l'écorce brillante et souple, sans meurtrissure ni tache. Gardez-les dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur, sauf par temps très chaud et humide, une semaine au maximum.

Pamplemousses farcis

Pamplemousses farcis

5 min

Temps d'attente : aucun

2 gros pamplemousses
8 raisins verts coupés en deux et épépinés
8 raisins bleus coupés en deux et épépinés
2 à 4 oz/50 à 100 g de framboises fraîches, surgelées ou en boîte, bien égouttées
feuilles de menthe pour garnir
sucre super fin (sucre semoule), pour servir (facultatif)

4 PERSONNES

1 Préparez les pamplemousses selon les indications ci-dessous.

2 Mêlez les fruits et remplissez les écorces évidées. Soulevez la tranche d'écorce détaillée de chaque côté et façonnez une anse. Fixez bien à l'aide de cure-dents.

3 Faites chauffer sur une assiette 5 ou 6 min à MED., en tournant de moitié à mi-temps. Garnissez de menthe et de sucre super fin.

Préparation des pamplemousses

Coupez *les fruits en deux, évidez-les avec soin. Réservez les quartiers de pamplemousse pour les utiliser à l'étape 2.*

Détaillez *une tranche d'écorce de ¼ de po/6 mm, sur le dessus, sans la couper complètement, pour pouvoir former un huit.*

Tranches de jambon aux satsoumas

Micro-trucs

Préparez autant de pamplemousses farcis que vous voulez et servez-vous d'un couteau à pamplemousse pour détacher les quartiers. Faites chauffer sur une assiette, 1 ½ ou 2 min chacun.

Tranches de jambon aux satsoumas

7 min

Temps d'attente : aucun

Si désiré, incisez joliment les tranches de fruit.

3 satsoumas
1 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de fécule de maïs
4 tranches de jambon

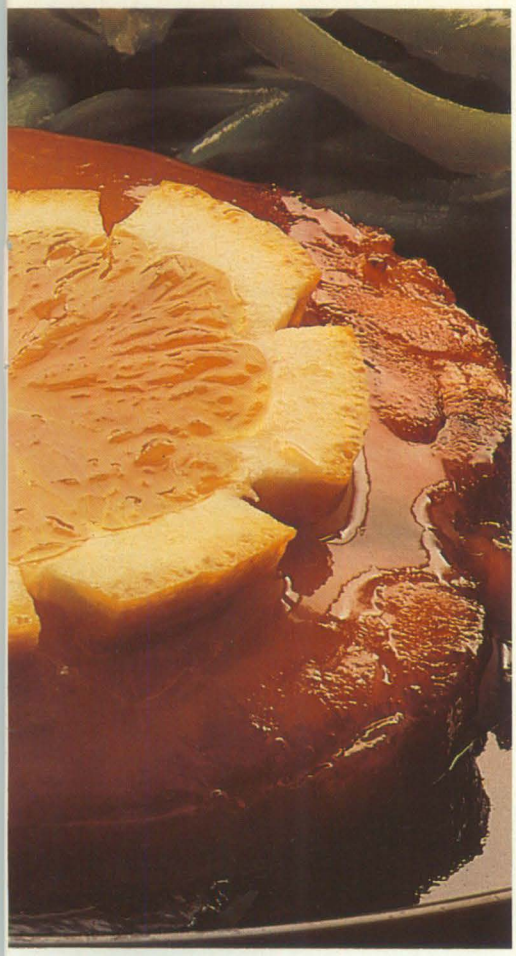
4 PERSONNES

1 Râpez le zeste d'un satsouma, puis pressez-le au-dessus d'une tasse à mesurer. Ajoutez le zeste au jus.

2 Coupez 2 tranches épaisses au centre des 2 autres fruits, puis pressez les extrémités au-dessus de la tasse. Ajoutez juste assez d'eau pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide. Ajoutez la cassonade et le gingembre. Délayez la fécule de maïs dans une petite quantité de ce mélange, puis versez dans la tasse à mesurer et mélangez.

3 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX. ou selon les indications du fabricant. Déposez les tranches de jambon dans le plat chaud, nappez-les de sauce et retournez-les, en pressant bien avec une spatule. Versez le reste de la sauce sur le jambon.

4 Faites chauffer 1 min à MAX., retournez le jambon et garnissez des tranches de satsouma. Faites chauffer encore 1 ou 1 ½ min. Servez sans délai avec des haricots verts au beurre et des pommes de terre en purée, si désiré.



Salade de fruits sucrés

4 min

Temps d'attente : aucun

Remplacez les kumquats par des clémentines grelots, si vous en trouvez. Leur chair est agréablement sucrée et parfumée.

le zeste et le jus de 1 orange
1 ¼ tasse/275 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 gros pamplemousse épluché, épépiné et défait en quartiers
3 clémentines pelées, épépinées et défaites en quartiers
2 oz/50 g de kumquats en tranches
1 tangelo ou 1 pamplemousse vert sucré épluché, épépiné et défait en quartiers

10 PERSONNES

1 Versez le zeste et le jus d'orange dans un grand bol, ajoutez le sucre et la moitié de l'eau. Faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant bien 2 fois.

2 Ajoutez le reste de l'eau et les fruits et mêlez parfaitement. Servez immédiatement ou laissez refroidir complètement et servez ces fruits rafraîchis.

VARIANTE
Salade de fruits sucrés à la liqueur : incorporez 3 cuil. à soupe de Cointreau ou de Grand Marnier au moment de servir.

Fèves au lard en sauce piquante

8 min

Temps d'attente : aucun

Des fèves au lard apprêtées différemment pour plaire aux enfants affamés ou pour servir lors d'une fête d'adolescents. Versez dans des bols individuels et servez avec du bon pain frais.

1 oignon haché
4 branches de céleri émincées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 boîte de 1 ¾ lb/840 g de fèves au lard
2 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
2 cuil. à soupe de jus d'orange concentré surgelé, décongelé
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 boîte de 10 ½ oz/298 g de mandarines bien égouttées ou 4 mandarines épluchées et défaites en quartiers

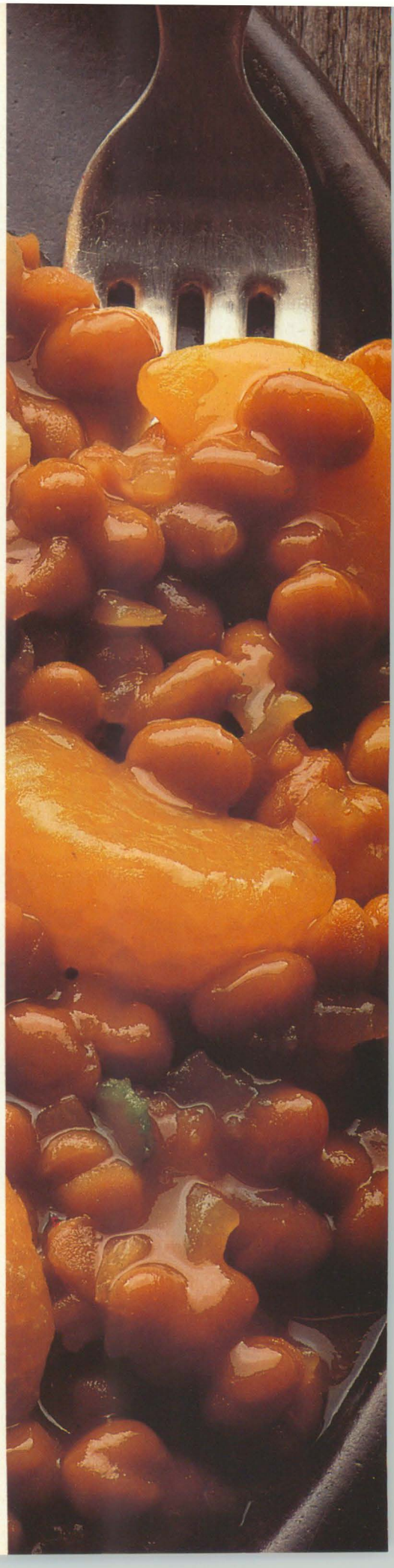
6 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, le céleri et le corps gras dans une grande marmite, couvrez et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf les mandarines. Faites chauffer 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les mandarines et faites chauffer 2 ou 3 min.

Fèves au lard en sauce piquante

Conseils du chef

Les feuilles de clémentines fraîches peuvent servir à enjoliver le saladier ou un plateau sur lequel vous déposez des oranges garnies ou des pamplemousses farcis.



Pavé aux abricots et aux mandarines

10 min

Temps d'attente : 2 min

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée
1 pincée de sel
2 oz/50 g de suif ou de margarine
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf battu
1 boîte de 14 oz/397 g de garniture pour tarte aux abricots
1 boîte de 10 ½ oz/298 g de mandarines bien égouttées
½ cuil. à café de cannelle

6 PERSONNES

1 Mêlez bien la farine, le sel, le corps gras et la moitié du sucre, incorporez l'oeuf et mélangez bien le tout. Façonnez un long rouleau que vous découperez ensuite en 6 parts égales.
2 Mélangez la garniture aux abricots et les mandarines dans un grand plat. Faites chauffer 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Déposez les ronds de pâte autour du mélange, près des bords du plat. Mêlez le reste du sucre et la cannelle et saupoudrez sur le dessus du dessert. Faites cuire 6 ou 6 ½ min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 min et servez bien chaud.

Sorbet aux pamplemousses verts

2 min

Temps d'attente : aucun

Voici un sorbet très rafraîchissant et au parfum agréable. Garnissez de feuilles de menthe, si désiré.

2 pamplemousses verts
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 blanc d'oeuf

6 PERSONNES

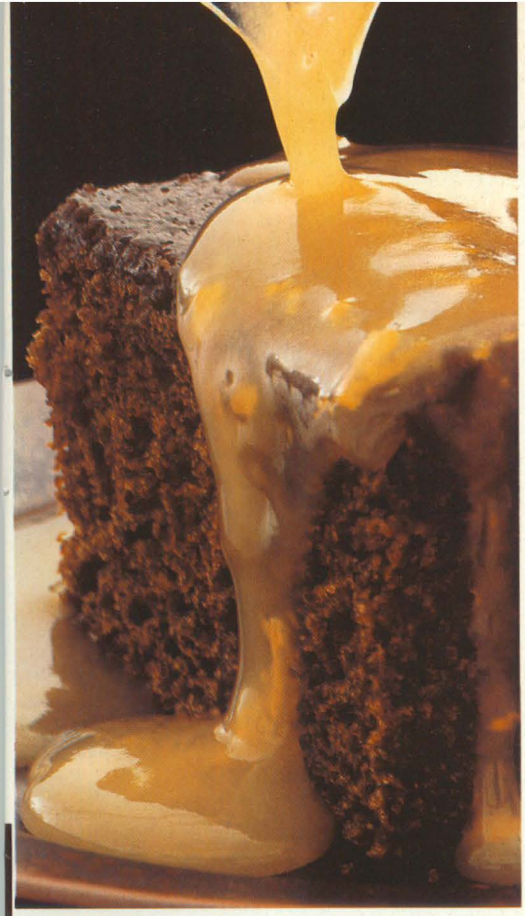
1 Râpez le zeste d'un pamplemousse vert et pressez les deux fruits. Versez le zeste et le jus dans une tasse à mesurer (il y aura environ 1 ¼ tasse/300 ml de liquide). Ajoutez le sucre et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir.
2 Versez dans un récipient pour congélateur et faites congeler à découvert de 2 à 4 h, en remuant une fois. Transvidez dans un grand bol glacé et fouettez jusqu'à consistance lisse ou utilisez un robot de cuisine, pour obtenir un mélange encore plus lisse et crémeux.
3 Fouettez le blanc d'oeuf en neige, puis incorporez délicatement au sorbet. Transvidez de nouveau dans le récipient pour congélateur, couvrez et faites congeler au moins 4 h.
4 Pour servir, faites ramollir légèrement pendant 2 min à DÉCONGÉLATION, ou laissez reposer au réfrigérateur pendant une vingtaine de minutes.

VARIANTE

Le pamplemousse vert a un goût sucré, très parfumé. Si désiré, utilisez-en seulement un et ajoutez du jus de pamplemousse ordinaire ou non sucré, pour un sorbet à la saveur plus acide et piquante. Omettez le zeste.

Ci-dessous, à gauche : *pavé aux abricots et aux mandarines*
Ci-dessous : *sorbet aux pamplemousses verts*

RAY DUNS



Sauce à la tangerine

2 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce sucrée délicieuse qui rehaussera vos gâteaux et poudings bien chauds. Au goût, servez-vous de clémentines ou de satsoumas.

2 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de zeste de tangerine, grossièrement râpé
⅝ de tasse/150 ml de jus de tangerine
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron

1 ¼ tasse/300 ml

1 Mêlez le sucre et la fécule, puis ajoutez un peu de jus et remuez bien le tout. Ajoutez le reste de jus et le zeste et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes, jusqu'à épaississement.
2 Incorporez le reste des ingrédients, en remuant bien après chaque addition.

Suprêmes de poulet aux kumquats

13 min

Temps d'attente : 2 min

4 oz/100 g de kumquats en tranches minces, les noyaux et les extrémités enlevés
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à soupe d'eau
quelques gouttes de sauce Tabasco
1 gousse d'ail écrasée
poivre au goût
4 poitrines de poulet désossées (de 8 oz/225 g chacune environ), la peau enlevée
1 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à café de fécule de maïs

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients, sauf le poulet, le persil et la fécule, et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX. Glissez le poulet dans un sac de cuisson et versez-y la sauce. Laissez refroidir et mariner pendant 2 h, en retournant la volaille à mi-temps.
2 Disposez les poitrines de poulet dans un plat, retirez et réservez les kumquats, puis versez la marinade sur le poulet. Faites cuire 10 ou 11 min à MAX., en retournant le poulet et en le badigeonnant après 5 min de cuisson. Disposez les tranches de kumquat sur les suprêmes et parsemez le tout de persil, 1 min avant la fin du temps de cuisson. Laissez reposer 2 min.
3 Égouttez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer, délayez-y la fécule de maïs et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Versez sur le poulet et servez.

Conseils minceur

Ce plat nutritif ne contient que 288 cal/1 210 kJ par portion.

Ci-dessus : *sauce à la tangerine*
À droite : *suprêmes de poulet aux kumquats*

Micro-ondes, hache-viande et moulin

L'arôme du café frais moulu ou la saveur de la viande fraîchement hachée sont imbattables. Tirez donc profit du hache-viande et du moulin à café et essayez de nouvelles recettes aux micro-ondes.

La viande fraîchement hachée et le café frais moulu : voilà deux bonnes raisons de se procurer un hache-viande et un moulin.

Les hache-viande

Les appareils manuels, que l'on fixe à la surface de travail à l'aide d'une vis ou qui ont une base adhérente, sont en fonte ou en plastique. Ils sont munis de couperets de forme et de grosseur variées. On dépose les aliments dans l'entonnoir et on tourne la manivelle, poussant les aliments à travers le couperet. Ces instruments ne sont pas des plus faciles à utiliser et à nettoyer, mais ils ont l'avantage de pouvoir hacher de petites quantités d'aliments fort variés.

La plupart des robots de cuisine sont munis d'un couteau destiné à hacher les aliments. C'est rapide et efficace, mais vous pouvez difficilement hacher de petites quantités d'aliments; pour éviter que ces derniers ne se transforment en purée, procédez par petits coups très rapides et surtout ne hachez pas trop les aliments.

Préparation des aliments à hacher : dégraissez bien la viande et enlevez le cartilage; découpez en cubes ou en languettes. Retirez la peau du poisson et coupez-le en languettes ou en cubes. Les aliments hachés doivent être utilisés immédiatement.

Les moulins

Vous pouvez acheter un appareil manuel ou électrique. Les moulins manuels sont habituellement en fonte et s'ajustent selon vos besoins précis. Quant aux moulins électriques, ils se vendent sous forme d'appareil indépendant ou comme accessoire d'un mélangeur ou d'un robot culinaire. Cet appareil moud le café et sert aussi à écraser les épices entières, à faire de la chapelure fraîche, à broyer des noix, du sucre ou du riz.

Mousse d'aiglefin fumé

Les épices fraîchement moulues sont nettement meilleures et il est sans doute préférable de réserver un moulin à cet usage précis, si vous broyez vous-même vos épices de façon régulière. Cependant, si vous ne le faites qu'à l'occasion, nettoyez simplement le moulin après usage à l'aide d'un petit pinceau et rincez-le bien à l'eau froide. Il se vend aussi des moulins à épices, semblables à un hache-viande manuel. Enfin, vous pouvez aussi vous servir d'un moulin à poivre ou d'un pilon et d'un mortier.

Broyez et écrasez les ingrédients secs par petits coups rapides et ne préparez que les quantités nécessaires pour une recette donnée.

Mousse d'aiglefin fumé

5½ min

Temps d'attente : 5 min

Si vous n'avez pas de moule en couronne, servez-vous d'un moule rond et déposez un verre au centre, ouverture vers le haut. Graissez bien les parois extérieures du verre et enlevez-le avant de démouler la mousse.

1 lb/450 g de filets d'aiglefin fumé
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
poivre
3 cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
4 oeufs durs, écalés et tranchés
4 cuil. à soupe de persil ou de cresson haché

6 À 8 PERSONNES

1 Coupez l'aiglefin en tronçons, déposez-les dans un plat peu profond, les parties charnues vers l'extérieur, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis retirez et jetez la peau et les arêtes. Hachez l'aiglefin finement.

2 Versez la mayonnaise dans un grand bol et ajoutez le poisson haché, la sauce Worcestershire et le poivre.

3 Saupoudrez la gélatine dans le jus de citron et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX., sans laisser bouillir, en remuant après 20 s, puis à la fin, pour faire complètement dissoudre la gélatine. Laissez refroidir légèrement et incorporez au poisson.

4 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics et incorporez délicatement au mélange.

5 Huilez légèrement un moule en couronne de 3 ¾ tasses/900 ml. Versez environ le tiers de la mousse et lissez bien la surface. Recouvrez de la moitié des tranches d'oeufs durs et parsemez de la moitié du persil ou du cresson haché.

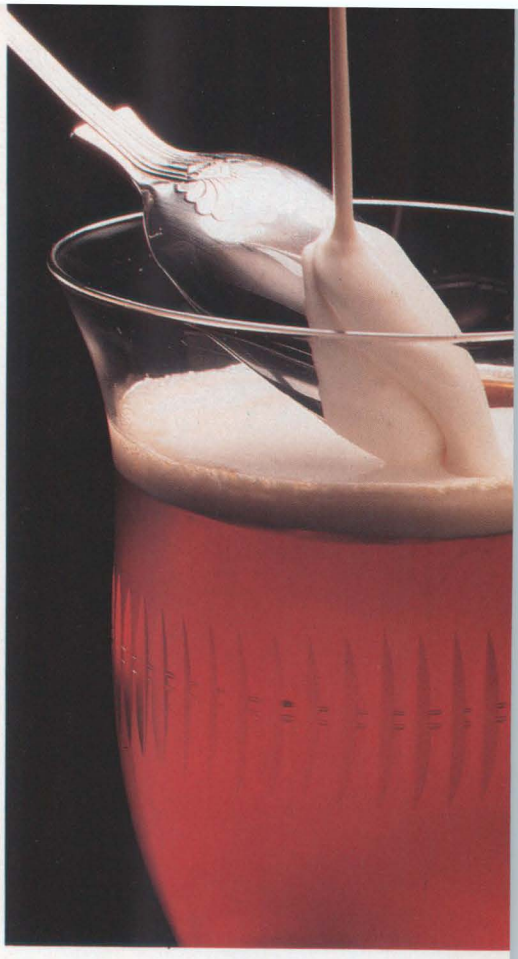
6 Versez la moitié du mélange qui reste et recouvrez du reste des oeufs durs et du persil ou cresson haché. Versez le reste de la mousse et lissez la surface. Couvrez et réfrigérez au moins 1 h ou jusqu'au lendemain.

7 Pour servir, glissez délicatement un couteau autour du centre et des côtés de la mousse et démoulez avec soin sur une assiette de service. Écrasez un jaune d'oeuf dur et parsemez sur le dessus de la mousse.

Préparation du café frais

Broyez *les grains de café au moulin et versez 2 bonnes cuillerées à soupe dans une tasse à mesurer. Ajoutez 2 ½ tasses/600 ml d'eau froide et remuez bien.*

Faites chauffer *4 ou 5 min à MAX., sans laisser bouillir. Remuez bien, couvrez et laissez reposer 4 ou 5 min. Passez au tamis et servez.*



Café alcoolisé

4 min

Temps d'attente : aucun

8 cuil. à soupe d'alcool ou de liqueur de votre choix (voir ci-dessous)
8 cuil. à soupe de cassonade ou au goût
2 ½ tasses/600 ml de café noir froid
crème 35 % fouettée légèrement jusqu'à épaississement

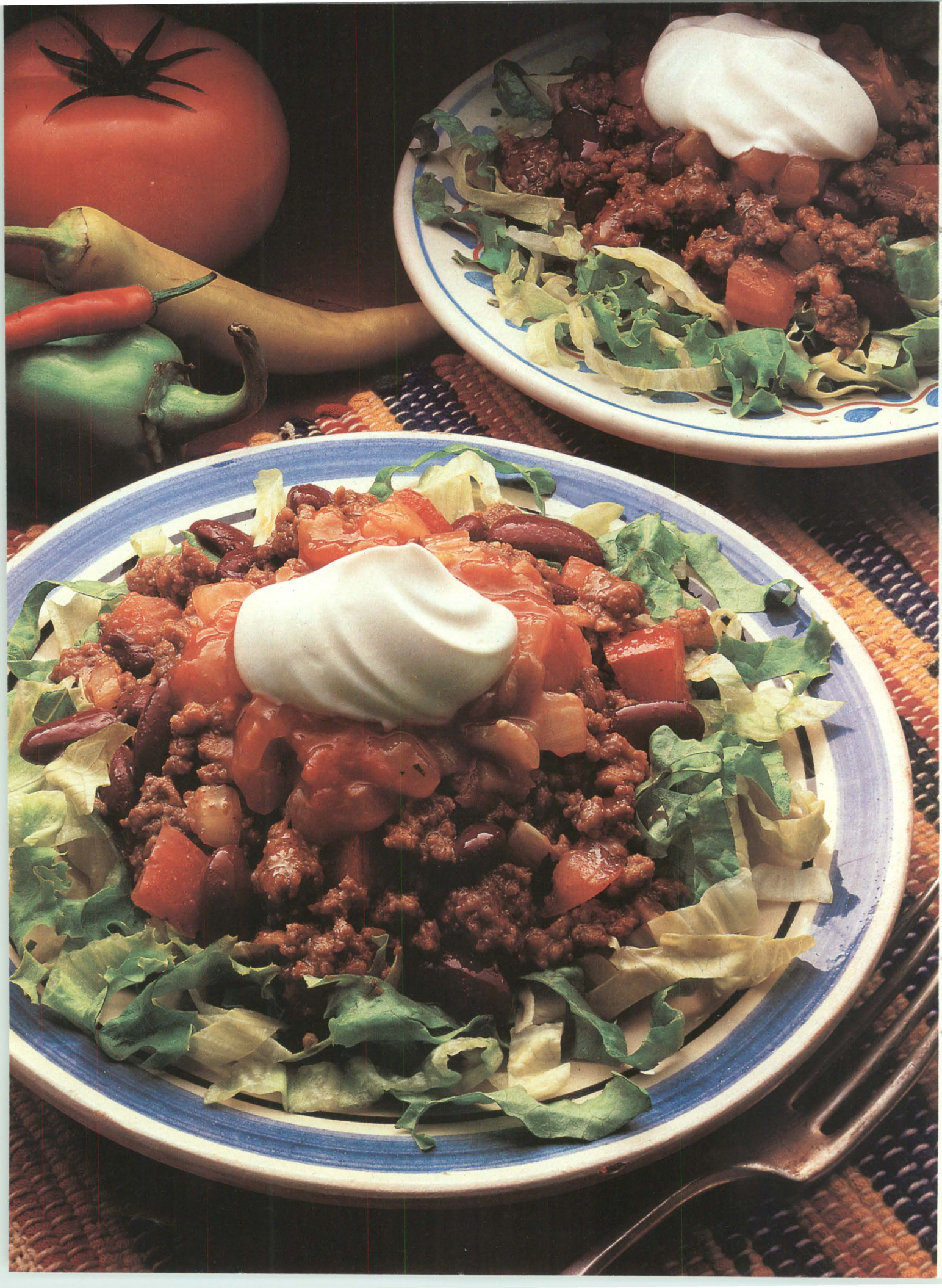
4 PERSONNES

1 Versez l'alcool, la cassonade et le café dans quatre verres à pied à l'épreuve de la chaleur. Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., sans laisser bouillir.

2 Remuez bien, puis versez lentement un peu de crème épaisse sur le dos d'une petite cuiller en métal, dans le café.

VARIANTES

Café à la russe : parfumé à la vodka.
Café des Antilles : parfumé au rhum.
Café mexicain : aromatisé à la Tia Maria ou autre liqueur de café.
Café à la liqueur et aux épices : parfumé à la liqueur d'orange; ajoutez une pincée de clous de girofle moulus et de cannelle.



Salade de boeuf à la mexicaine

4½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de boeuf maigre (filet, croupe ou surlonge)
1 petit oignon haché
2 piments forts déshydratés ou 1 piment fort frais, les graines enlevées et moulu
2 cuil. à café de graines de cumin moulues
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 boîte de 15 ½ oz/440 g d'haricots rouges, égouttés et rincés
1 tomate épépinée et hachée
1 petite laitue déchiquetée
4 échalotes parées et émincées
1 cuil. à café de beurre
2 cuil. à café de graines de coriandre moulues
8 cuil. à soupe de chutney ou de condiment à la tomate
crème sure pour servir

4 PERSONNES

1 Dégraissez complètement la viande et enlevez le cartilage, découpez-la en cubes de 1 po/2,5 cm et hachez-la finement.
2 Mêlez bien la viande hachée, l'oignon, le piment, le cumin et l'origan et faites cuire, à découvert, 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Égouttez, puis incorporez les haricots rouges et la tomate.
4 Répartissez la laitue déchiquetée entre quatre assiettes et recouvrez de la préparation au boeuf.
5 Mélangez les échalotes, le beurre et la coriandre et faites cuire à découvert 1 min à MAX. Incorporez le chutney et faites chauffer encore 1 min à MAX. Versez 2 cuil. à soupe de cette préparation sur le dessus de la salade, nappez de crème sure et servez.

Salade de boeuf à la mexicaine pour 2 personnes : diminuez les quantités de moitié et choisissez 1 boîte de 7 ½ oz/200 g de haricots rouges. Faites cuire boeuf, oignon, chili, cumin et origan 1 ½ ou 2 min à MAX. Faites cuire l'oignon, le beurre et la coriandre pendant 40 s, ajoutez le chutney et faites chauffer 40 s.

Fricadelles de poisson aux fines herbes

31 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pommes de terre en petits dés
4 cuil. à soupe d'eau
1 lb/450 g de filets de morue ou d'aiglefin
2 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf battu
1 cuil. à café d'aneth
1 cuil. à café de thym
sel et poivre
6 cuil. à soupe de chapelure de blé entier

4 PERSONNES

1 Mettez les pommes de terre et l'eau dans un bol, couvrez et faites cuire de 8 à 11 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez et réduisez en purée.
2 Enlevez la peau du poisson et hachez-le finement; mettez-le dans un bol, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant après 3 min, puis à la fin du temps de cuisson. Égouttez si nécessaire.
3 Incorporez la purée de pommes de terre au poisson et ajoutez le beurre, l'oeuf battu et les fines herbes. Assaisonnez au goût.
4 Divisez le mélange en huit parts égales et façonnez des fricadelles. Mettez la chapelure sur une assiette et enrobez-en les fricadelles de poisson.
5 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Placez-y quatre fricadelles et pressez bien avec une spatule. Faites cuire 4 min à MAX., en retournant les fricadelles à mi-temps. Faites chauffer le plat une seconde fois, puis faites cuire les quatre autres fricadelles. Servez-les aussitôt prêtes.

Fricadelles de poisson aux fines herbes

Conseils du chef

Coupez le poisson en languettes, placez un bol sous le couperet, déposez les languettes dans l'ouverture du hachoir et tournez la manivelle.

RAY DUNS

Brochettes de poulet à l'orientale

6 min

Temps d'attente : 6 min

Broyez vous-même les épices de ce plat indonésien. Servez avec du concombre en petits dés et de la pâte de noix de coco, si désiré. Une sauce aux arachides traditionnelle accompagne ce plat.

1 lb/450 g de poitrines de poulet désossées, la peau enlevée, coupées en cubes de ½ po/12 mm
sauce aux arachides pour servir

MARINADE
2 cuil. à café de graines de cumin
2 cuil. à café de graines de coriandre
1 gousse d'ail
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelée
1 cuil. à soupe de cassonade
le jus de ½ citron ou d'une lime
2 cuil. à soupe de sauce soya
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Enfilez les cubes de poulet sur 16 brochettes de bois et disposez-les en un seul rang dans un grand plat peu profond.

2 Broyez ensemble les graines de cumin et de coriandre, déposez dans un bol et nettoyez le moulin. Broyez l'ail et le gingembre ensemble et ajoutez aux épices. Incorporez le reste des ingrédients de la marinade et versez sur les brochettes. Couvrez et laissez mariner plusieurs heures dans un endroit frais, en retournant les brochettes à l'occasion.

3 Égouttez huit brochettes et placez-les en un seul rang sur une rôtissoire. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps. Laissez reposer à couvert 3 min. Faites cuire les autres brochettes.

4 Servez avec la sauce aux arachides.

VARIANTE

Pour des brochettes de boeuf, servez-vous de bifteck de croupe. Coupez 1 lb/450 g de boeuf paré en cubes de ½ po/12 mm. Embrochez et faites mariner plusieurs heures, puis faites cuire 8 brochettes à la fois, de 4 à 6 min à MAX., en retournant les brochettes à mi-temps. Laissez reposer 3 min.

RAY DUNS

Brochettes de poulet à l'orientale et sauce aux arachides

Sauce aux arachides

8 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g d'arachides non salées
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de cassonade
le jus de ½ citron ou de 1 lime
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 oz/25 g de pâte de noix de coco râpée
1 tasse/250 ml d'eau

4 PERSONNES

1 Pulvérisez les arachides. Versez l'oignon, l'ail et l'huile dans un bol et faites cuire 1 min à MAX.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer à découvert de 7 à 9 min à MAX., en remuant après 1 min, puis toutes les 2 min, jusqu'à épaississement. Si la sauce est trop consistante, ajoutez un peu d'eau. Versez dans 4 petits bols et servez avec les brochettes de poulet.

Gâteaux prêts en un tournemain

Mêlez tous les ingrédients du gâteau en une seule opération, au lieu de battre le mélange en crème ou de le pétrir, et vous vous rendrez compte que la préparation de gâteaux pour une grande tablée ou pour un repas en famille n'a jamais été aussi facile.

Pour épargner temps et énergie, préparez votre mélange à gâteau rapidement, en une seule opération.

Il est beaucoup plus facile de mélanger des ingrédients à la température de la pièce. Faites donc amollir le beurre ou la margarine à MIN., en comptant 10 s par 4 oz/100 g. Vous pourrez ensuite le battre beaucoup plus facilement. Servez-vous d'un batteur ou d'une cuiller de bois pour mélanger les ingrédients du gâteau et, dans un cas comme dans l'autre, ne brassez pas trop le mélange, sinon le gâteau sera très lourd. Si vous vous servez d'un batteur, mêlez bien tous les ingrédients, mais incorporez les dattes ou les raisins secs avec une cuiller en bois, pour qu'ils restent intacts.

Nous vous proposons ici de grands gâteaux carrés, rectangulaires ou en couronne, qui cuisent beaucoup mieux aux micro-ondes que les pains gâteaux. Les préparations sont légèrement plus liquides pour la cuisson aux micro-ondes : si vous utilisez un moule en verre, vérifiez la base du gâteau; si le gâteau est cuit, il ne doit plus y avoir aucune trace d'humidité.

Laissez refroidir complètement les gâteaux avant de les glacer. Glacez-les et servez-les directement du moule.

Gâteau rosé

11 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
2 cuil. à café de poudre à pâte
8 oz/225 g de beurre amolli
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
4 oeufs battus
4 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à café d'eau de rose
un peu de colorant alimentaire rose
½ cuil. à café d'extrait de vanille
4 cuil. à soupe de confiture

GLACE

2 tasses/350 g de sucre glace tamisé
1 cuil. à café d'eau de rose
eau pour mélanger
2 gouttes de colorant alimentaire rose

12 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule en couronne de 10 tasses/2,5 l. Tamisez ensemble la farine et la poudre à pâte, puis ajoutez le corps gras, le sucre, les oeufs, l'eau et l'eau de rose.
2 Mêlez bien au batteur à vitesse moyenne pendant 2 min.
3 Divisez le mélange en deux et incorporez le colorant à la première part et l'extrait de vanille à la deuxième.
4 Versez les préparations dans le moule en alternant, puis créez un effet marbré avec un couteau.
5 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire le gâteau 11 ou 12 min à MED., en tournant le moule 1 fois.
6 Laissez reposer 5 min puis démoulez sur une grille et laissez refroidir. Tranchez le gâteau en deux à l'horizontale et fourrez-le de confiture.
7 Tamisez le sucre glace et ajoutez l'eau de rose et de l'eau froide; mélangez jusqu'à homogénéité. Réservez 3 cuil. à soupe de glace et ajoutez le colorant rose. Glacez le gâteau, laissez durcir, puis tracez une ligne en zig-zag sur le dessus du gâteau, en poussant la glace rosée avec une poche à douille.

Pain d'épice

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
1 pincée de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 cuil. à café de cannelle
1 ½ cuil. à café de gingembre
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 cuil. à soupe de mélasse
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de lait

16 MORCEAUX

1 Graissez légèrement un moule carré de 8 po/20 cm. Tamisez ensemble farine, sel, poudre à pâte, bicarbonate de soude, cannelle et gingembre et creusez un puits au centre.
2 Mélangez le corps gras, la cassonade, le sirop de maïs et la mélasse, couvrez et faites chauffer 3 min à MED.
3 Ajoutez aux ingrédients secs, puis incorporez l'oeuf et le lait et battez jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
4 Versez dans le moule et lissez bien la surface. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium. Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire le gâteau de 10 à 12 min à MIN., en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.
5 Retirez le papier aluminium et faites cuire 1 min à MAX. Laissez reposer 5 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille à gâteau.

Carrés au gingembre

13½ min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/100 g de farine tout usage
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de muscade
½ cuil. à café de clous de girofle
6 oz/175 g de margarine amollie
¾ de tasse/175 g de cassonade
3 oeufs battus
3 cuil. à soupe de lait
glace (voir fascicule 35, pages 964 à 967)

DE 12 À 14 MORCEAUX

1 Graissez légèrement un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Tamisez ensemble farines, sel, gingembre, cannelle, muscade et clous de girofle.
2 Incorporez la margarine, la cassonade, les oeufs et le lait et mélangez bien au batteur à vitesse moyenne pendant 1 ou 2 min ou à la main pendant 2 ou 3 min.

Pain d'épice

3 Versez uniformément dans le moule. Protégez les coins à l'aide de petits morceaux de papier aluminium. Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 12 à 14 min à MIN., en tournant le moule du quart toutes les 3 ou 4 min.

4 Retirez le papier aluminium et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir le gâteau dans le moule, sur une grille métallique. Glacez le gâteau.

Carrés aux dattes et aux amandes

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
4 cuil. à soupe de fécule de maïs
1 cuil. à café de poudre à pâte
4 oz/100 g de beurre ou de margarine, amolli
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café d'extrait de vanille
4 oz/100 g de dattes hachées
2 oz/50 g d'amandes mondées hachées

Ci-dessus : *carrés au gingembre*
À droite : *carrés aux dattes et aux amandes*

⅝ de tasse/150 ml de crème sure glace (voir fascicule 35, pages 964 à 967)

ENVIRON 12 CARRÉS

1 Graissez légèrement un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Tamisez plusieurs fois ensemble la farine, la fécule de maïs et la poudre à pâte.

2 Ajoutez le corps gras, le sucre, les oeufs, le lait et la vanille et mélangez bien au batteur, à vitesse moyenne, pendant 1 min, ou à la main, pendant 2 min. Incorporez les dattes, les amandes et la crème sure.

3 Versez dans le moule et lissez bien la surface. Protégez les coins à l'aide de petits morceaux de papier aluminium.

4 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 13 ou 14 min à MIN., en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min. Retirez le papier aluminium et faites cuire encore 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que le gâteau soit cuit à la base.

5 Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir complètement. Glacez au goût et coupez-en 12 carrés.

Carrés aux épices vite faits

12½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
1 pincée de sel
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de bicarbonate de soude
1 cuil. à café d'épices mélangées moulues ou de cannelle
3 oz/75 g de margarine
4 cuil. à soupe de cassonade foncée
1 cuil. à soupe de miel liquide
1 ½ cuil. à soupe de mélasse
3 oeufs
le zeste râpé de 1 petit citron
3 cuil. à soupe de lait

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez un moule à gâteau carré de 7 po/18 cm ou rond de 8 po/20 cm et foncez-le de papier ciré graissé.

2 Tamisez la farine, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate et les épices et creusez un puits au centre.

3 Mêlez la margarine, la cassonade, le miel et la mélasse, couvrez et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MED. Incorporez les oeufs, le zeste de citron et la préparation liquide aux ingrédients secs. Mélangez bien le tout 2 min au batteur à vitesse moyenne ou 3 min à la main avec une cuiller en bois.

4 Versez dans le moule et lissez bien la surface. Déposez-le sur une soucoupe renversée, dans le four, et faites cuire 9 ou 10 min à MIN., puis 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Tournez le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.

5 Laissez reposer 5 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique. Servez chaud avec de la crème fouettée ou une sauce à la confiture ou au citron bien chaude.

Gâteau aux dattes et aux noix

10 min

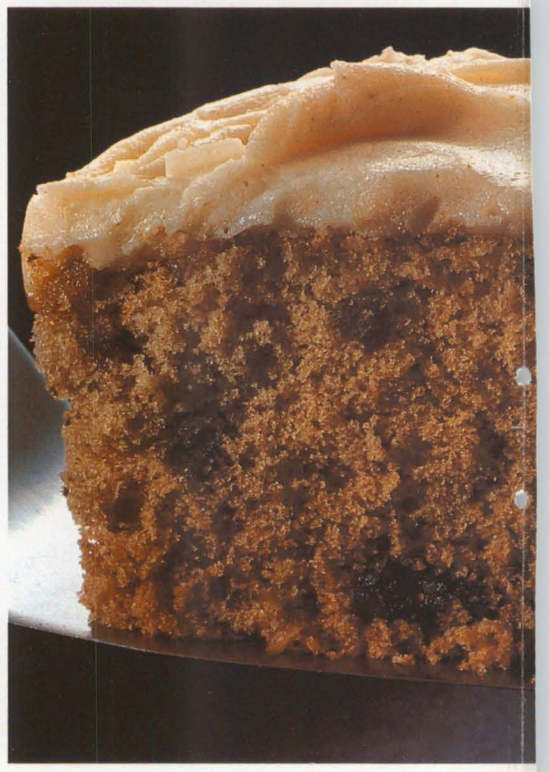
Temps d'attente : 5 min

2 ⅝ tasses/350 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
½ cuil. à café de cannelle
3 oz/75 g de beurre ou de margarine, amolli
⅜ de tasse/75 g de cassonade
3 oeufs battus
⅝ de tasse/150 ml de lait
4 oz/100 g de dattes hachées
2 oz/50 g d'amandes mondées hachées
glace à l'orange ou au citron (voir fascicule 35, page 967)

10 À 12 MORCEAUX

1 Graissez légèrement un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Tamisez ensemble farine, poudre à pâte, sel et cannelle, incorporez le corps gras, la cassonade, les oeufs et le lait; mélangez 1 ou 2 min au batteur ou 2 ou 3 min à la main, jusqu'à consistance souple et légère. Incorporez les dattes et les amandes.

À gauche : *carrés aux épices vite faits*
Ci-dessous : *gâteau aux dattes et aux noix*



2 Versez le mélange dans le moule, lissez bien la surface et protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium.
3 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant le moule à quelques reprises, jusqu'à ce que la surface du gâteau soit presque sèche. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir le gâteau dans le moule, sur une grille métallique.
4 Glacez le gâteau et servez-le directement du moule.

Gâteau aux bananes et aux noix

20 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de bicarbonate de soude
4 oz/100 g de beurre ou de margarine, amolli
2 bananes mûres
2 cuil. à café de jus de citron
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oz/75 g de noix de Grenoble hachées
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de lait

GLACE
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de crème 15 %
1 tasse/175 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à café de sirop d'érable

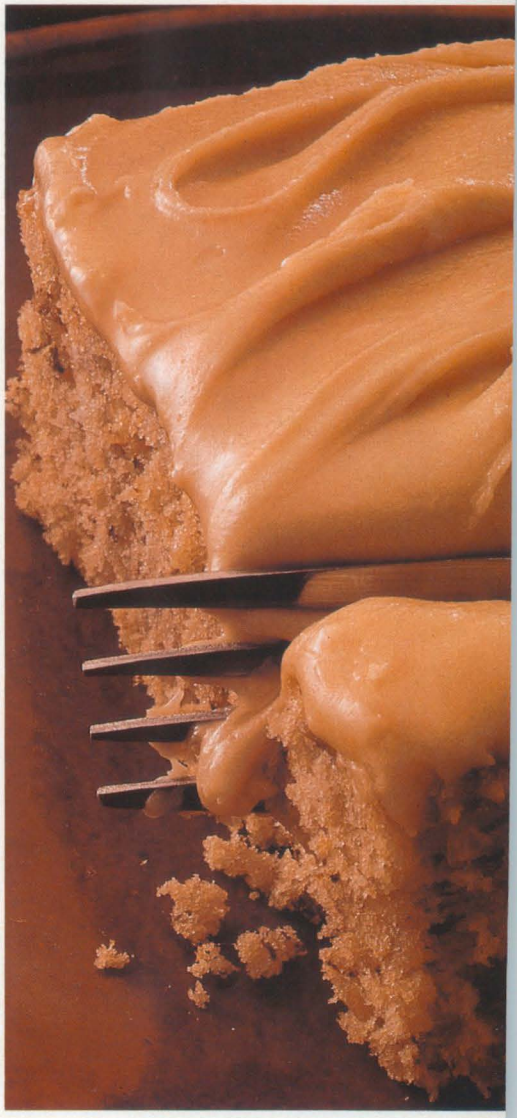
15 PORTIONS

1 Graissez légèrement un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm. Tamisez ensemble plusieurs fois la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
2 Incorporez le reste des ingrédients du gâteau et mélangez 2 min au batteur à vitesse moyenne ou 3 min à la main, jusqu'à ce que la préparation soit lisse et crémeuse.
3 Versez dans le moule et lissez bien la surface. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium et déposez le moule au four, sur une soucoupe renversée. Assurez-vous que le papier aluminium ne touche pas aux parois du four.
4 Faites cuire de 17 à 19 min à MIN., en tournant le plat du quart à 2 reprises. Retirez le papier aluminium et augmentez la puissance à MAX. Faites cuire encore 2 ou 3 min jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque en surface.
5 Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir.
6 Préparez la glace : faites chauffer le corps gras et la crème de 60 à 80 s à MED., jusqu'à ébullition. Incorporez le sucre glace et le sirop d'érable et remuez jusqu'à consistance homogène. Versez sur le gâteau refroidi et lissez bien en surface. Découpez en une quinzaine de morceaux et servez directement du moule.

Micro-trucs

Si vous utilisez un moule carré ou rectangulaire, protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium. Déposez le moule sur une soucoupe renversée au four afin que les micro-ondes puissent pénétrer à la base du moule, mais veillez à ce que le papier ne touche pas les parois du four.

Gâteau aux bananes et aux noix



Des crevettes succulentes

Vous voulez une entrée ou un plat de résistance remarquable et prêt en peu de temps ? Choisissez des crevettes, toujours appétissantes et succulentes : elles apporteront une touche d'élégance à votre repas et plairont certainement à tous vos invités.

Offrez des crevettes lors de votre prochaine réception. Elles font vraiment bonne impression, servies en sauce ou combinées à d'autres fruits de mer ou à des légumes, pour un plat de résistance qui ne manquera pas de faire sensation.

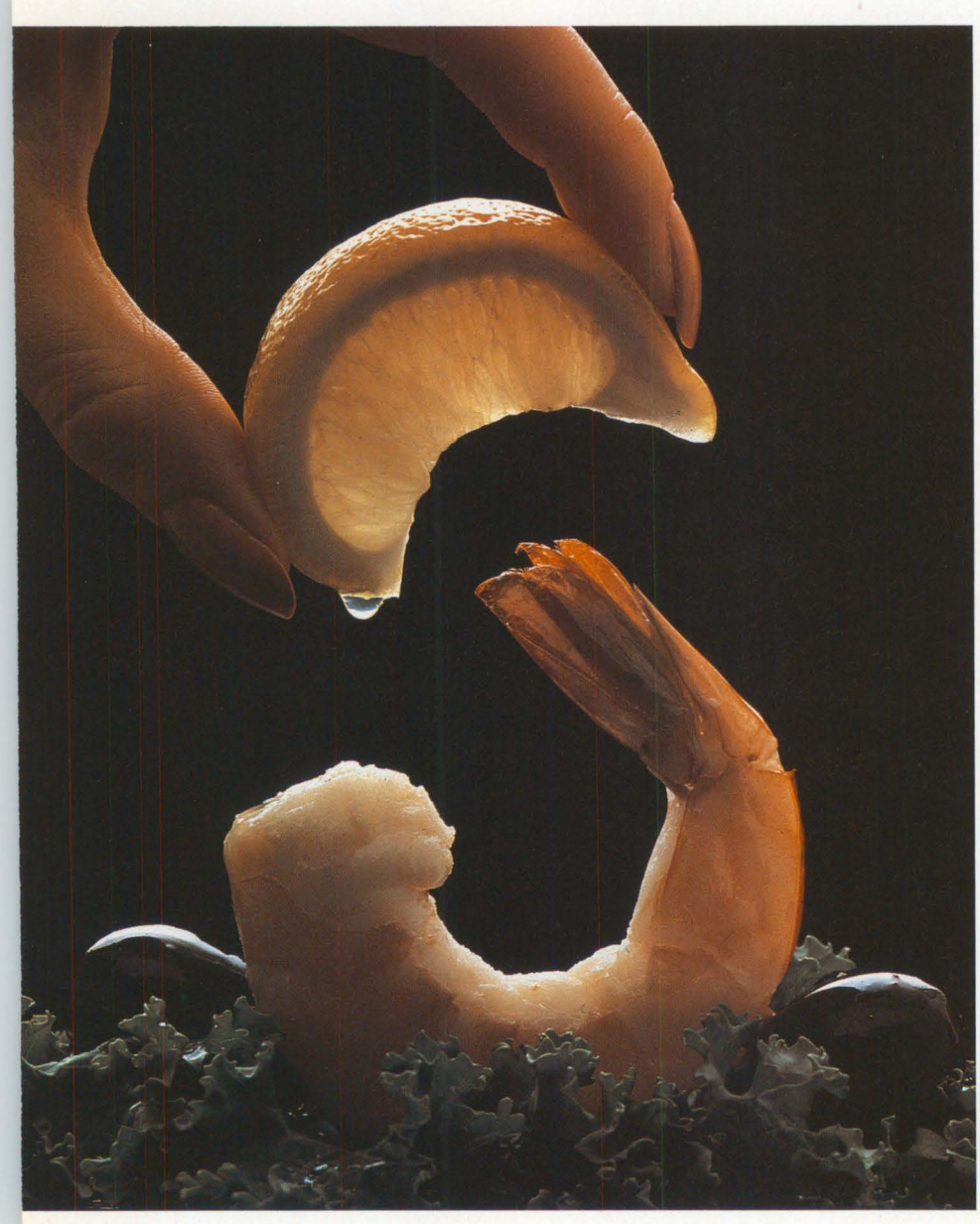
Il existe plusieurs variétés de crevettes, dont les crevettes minuscules à la chair délicate et les crevettes géantes servant surtout de plat principal. Gardez toujours des crevettes en boîte ou surgelées. Pour épargner du temps, faites-les décongeler aux micro-ondes (voir fascicule 7, p. 191).

Vous trouverez facilement des crevettes fraîchement cuites chez le poissonnier : comme tous les autres fruits de mer, elles doivent être consommées sans délai. Choisissez seulement des crevettes bien roses et très fraîches, fermes et intactes. Évitez d'acheter des crevettes ramollies, détrempées ou dégageant une odeur désagréable.

Les crevettes fraîches sont vendues décortiquées ou non. Les crevettes décortiquées sont très pratiques, mais la saveur des crevettes fraîchement épluchées est telle qu'il vaut la peine de le faire soi-même.

Voici donc quelques recettes à base de crevettes. Servez-les en entrée, nature ou en sauce, ou mélangez-les à d'autres ingrédients pour des repas d'exception. Les crevettes entrent dans la composition de délicieux plats orientaux et elles se marient particulièrement bien aux germes de haricot bien croustillants et aux nouilles frites chinoises.

Crevettes au xérès



Conseils du chef

Pour décortiquer les crevettes, enlevez d'abord la tête. Retirez ensuite les pattes et la carapace, à partir de la tête, puis enlevez la carapace de l'autre côté, en laissant la queue en place.

Crevettes au xérès

5½ min

Temps d'attente : aucun

24 crevettes géantes cuites et décortiquées, avec la queue
persil, olives noires et quartiers de citron pour garnir

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
⅜ de tasse/75 ml de xérès sec
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail écrasée
poivre au goût

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 60 s à MAX., puis ajoutez le reste des ingrédients de la sauce.
2 Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.
3 Ajoutez les crevettes et remuez. Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX.
4 Déposez les crevettes dans quatre petites assiettes et garnissez de persil, d'olives noires et de quartiers de citron. Servez avec la sauce.

Crevettes au xérès pour 2 personnes : comptez 6 crevettes par personne. Diminuez les quantités de moitié, faites fondre le beurre pendant 20 s et faites chauffer la sauce pendant 1 ½ min. Ajoutez les crevettes et faites cuire 2 ½ ou 3 min.

Chow mein au porc et aux crevettes

13 min

Temps d'attente : aucun

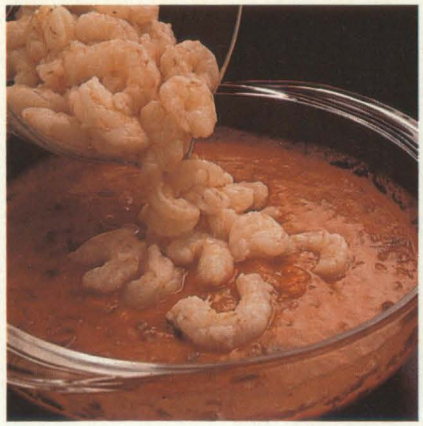
1 oignon haché fin
3 branches de céleri hachées
5 oz/150 g de porc maigre en petits cubes
½ poivron rouge, épépiné et haché
4 oz/100 g de germes de haricot frais, trempés dans l'eau pendant 10 min, puis égouttés
12 oz/350 g de crevettes décortiquées surgelées
2 tomates coupées en quartiers
4 oz/100 g de pois mange-tout
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 3 oz/85 g de nouilles frites

4 PERSONNES

1 Mêlez l'oignon, le céleri et le porc, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le poivron et les germes de haricot, couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX.
3 Ajoutez les crevettes, les tomates et les pois, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Délayez la fécule de maïs dans la sauce soya et ajoutez le liquide de cuisson. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement. Versez sur les crevettes et mélangez bien le tout.
5 Servez ce plat avec des nouilles frites.

Chow mein au porc et aux crevettes

Préparation des crevettes



Incorporez *les crevettes fraîchement cuites aux plats en casserole et aux sauces vers la fin du temps de cuisson seulement.*

Vérifiez *les crevettes à la fin du temps minimum de cuisson recommandé. Elles doivent être translucides et juteuses.*

Omelettes aux crevettes

Omelettes aux crevettes

21 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces omelettes avec du pain frais de blé entier ou de la baguette fraîche et une salade verte croquante.

½ poivron vert, épépiné et haché
1 petit oignon haché
4 oz/100 g de germes de haricot frais trempés dans l'eau froide pendant 10 min, puis égouttés
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à café de fécule de maïs
4 oeufs légèrement battus
8 oz/225 g de crevettes décortiquées surgelées
sel et poivre au goût

SAUCE
3 cuil. à café de fécule de maïs
½ cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de sauce soya légère
⅞ de tasse/200 ml d'eau

4 PERSONNES

1 Mélangez le poivron, l'oignon, les germes de haricot et l'ail, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Incorporez la fécule de maïs, puis ajoutez les oeufs, les crevettes, le sel et le poivre.

2 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.

3 Versez le quart du mélange d'un côté du plat et le quart de l'autre côté. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce que l'omelette soit bien dorée d'un côté.

4 Retournez l'omelette et laissez cuire encore 1 ou 1 ½ min. Transvidez sur une assiette et gardez au chaud.

5 Faites chauffer le plat 4 min à MAX., puis faites cuire les 2 autres omelettes.

6 Mélangez la fécule de maïs, le sucre et la sauce soya dans une tasse à mesurer, ajoutez l'eau et faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à consistance homogène.

7 Versez la sauce sur les omelettes et servez.

Conseils minceur

Vous surveillez votre poids ? Ne vous privez pas de crevettes : chaque omelette ne renferme que 180 cal/755 kJ et le chow mein, 220 cal/925 kJ par portion si vous omettez les nouilles.

Crevettes au bacon

8 min

Temps d'attente : 5 min

8 tranches de bacon
8 crevettes géantes cuites, décortiquées et coupées en deux
½ poivron vert, épépiné et coupé en 16 morceaux
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de vin blanc ou d'eau
1 pincée d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de confiture d'abricots passée au tamis

16 AMUSE-GUEULE

1 Étalez 2 feuilles de papier absorbant sur une assiette, déposez-y la moitié du bacon et couvrez d'une autre feuille. Déposez le reste du bacon sur le dessus et couvrez d'une feuille de papier absorbant. Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que le bacon soit presque cuit. Laissez reposer 5 min.

2 Coupez les tranches de bacon en deux. Déposez un morceau de crevette et de poivron sur le bacon et roulez avec soin. Fixez à l'aide de cure-dents et déposez les amuse-gueule sur une assiette.

3 Mélangez la sauce soya, le vin ou l'eau, le chili et la confiture, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Versez sur les crevettes.

4 Couvrez et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., puis servez.

Crevettes à la bière

5 min

Temps d'attente : aucun

Piquez les crevettes de cure-dents et servez-les au moment de l'apéritif ou transvidez-les dans des ramequins et servez avec du pain de seigle, en guise d'entrée ou de collation.

10 oz/300 g de crevettes décortiquées surgelées
⅝ de tasse/150 ml de bière
1 cuil. à café de sel à l'ail
1 cuil. à café de ciboulette hachée ou d'échalotes émincées

4 PERSONNES

1 Mêlez bien les crevettes, la bière, le sel à l'ail et la ciboulette et couvrez.
2 Faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.

Conseils du chef

Les crevettes à la bière et les crevettes au bacon sont d'intéressants amuse-gueule à servir avec l'apéritif. Consultez également le fascicule 16, page 426, le fascicule 18, page 497 et le fascicule 32, page 885, pour d'autres recettes de canapés.

Page précédente : *crevettes au bacon*
À droite, sur cette page : *crevettes à la bière*

Crevettes à la niçoise

7 min

Temps d'attente : aucun

Servez-vous d'un plat à brunir pour que les crevettes et les légumes restent bien croustillants. Si vous ne trouvez pas de crevettes non cuites, utilisez de grosses crevettes cuites et faites-les réchauffer 30 s seulement à l'étape 3.

12 crevettes géantes crues (environ 8 oz/225 g), décongelées si nécessaire
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poivron rouge, épépiné et émincé
4 échalotes parées et émincées en diagonale
2 grosses gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de thym frais haché
1 cuil. à soupe de jus de citron

4 PERSONNES

1 Rincez et égouttez les crevettes; épluchez-les sans enlever la queue. Incisez les crevettes délicatement et retirez la petite veine noire.
2 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile d'olive et enduisez bien la surface, puis jetez-y le poivron, les échalotes, l'ail et le thym. Remuez bien, couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX.
3 Incorporez les crevettes et le jus de citron, couvrez de nouveau et faites cuire 1 min à MAX., jusqu'à ce que les crevettes soient translucides.

Crevettes à l'italienne

Crevettes à l'italienne

7 min

Temps d'attente : aucun

1 petit poivron vert, épépiné et haché
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates broyées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à soupe de vin rouge
½ cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de basilic séché
sel et poivre au goût
12 oz/300 g de crevettes décortiquées surgelées, décongelées
riz bouilli pour servir
fromage parmesan râpé (facultatif)

4 PERSONNES

1 Mélangez le poivron, l'oignon et l'ail dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire à découvert 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez tomates, pâte de tomates, vin, fines herbes, sel et poivre, puis les crevettes. Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Servez avec du riz bouilli nature et du parmesan, au goût.

VARIANTE
Servez avec des pâtes alimentaires de votre choix.

Faites sensation !

Grâce au four micro-ondes, vous pouvez sans peine préparer un repas qui ne manquera pas de faire sensation auprès de vos convives. Tous les plats sont appétissants et présentés de manière à les mettre en valeur.

Vos invités croiront certainement que ce superbe repas vous aura demandé des heures et des heures de préparation. Vous verrez qu'il en est tout autrement : tous les plats se cuisinent très facilement et le dessert peut même se préparer la veille.

Vous pouvez aisément faire réchauffer le riz, mais les légumes sont meilleurs servis aussitôt prêts. La cuisson aux micro-ondes convient parfaitement aux artichauts qui conservent ainsi leur saveur et leurs qualités nutritives. Présentez-les élégamment en entrée, avec deux trempettes, la première froide et crémeuse, la seconde chaude au bon goût de beurre.

Servez un vin blanc léger avec ce repas ou, par une chaude journée d'été, un bon vin pétillant. Servez-les bien rafraîchis (1 ou 2 h au réfrigérateur) pour les déguster à leur juste valeur.

Artichauts frais

17½ min

Temps d'attente : 7 min

4 artichauts
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe de jus de citron

TREMPETTE À LA MOUTARDE
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à café de jus de citron
4 cuil. à soupe de yogourt nature
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de moutarde de Dijon

BEURRE AUX FINES HERBES
4 oz/100 g de beurre
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 cuil. à soupe de jus de lime
poivre

4 PERSONNES

1 Coupez les queues des artichauts puis le dessus, à 1 po/2,5 cm des feuilles. Rincez-les et égouttez-les bien.
2 Déposez les artichauts dans un plat profond et rond de 9 po/23 cm, arrosez-les du bouillon et du jus de citron et couvrez. Faites cuire de 15 à 18 min à MAX., jusqu'à ce qu'une feuille de la base se retire aisément, en les badigeonnant et en les déplaçant 2 fois pendant la cuisson.
3 Laissez reposer à couvert pendant 5 min. Entre-temps, préparez les trempettes.
4 Mélangez bien l'oignon, l'ail et le jus de citron, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez reposer 2 ou 3 min.
5 Mélangez le beurre et les fines herbes, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX. Ajoutez le jus de lime et le poivre, en fouettant bien, et servez chaud avec les artichauts.

MENU

Artichauts frais
De tendres artichauts servis avec deux trempettes

Poussins Véronique
De jeunes poulets servis avec du riz et une sauce au vin et aux raisins

Brochettes de légumes
Brochettes de carottes, de poivrons et de tomates

Gâteau glacé à l'ananas et au gingembre
Un dessert rafraîchissant à la crème glacée

4 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez la crème glacée, congelez-la et assemblez le gâteau. Congelez à couvert.

Pendant la matinée
Préparez les trempettes, transvidez-les dans des contenants séparés et réfrigérez à couvert.

Pendant l'après-midi
Faites cuire le riz (fascicule 2, Micro-secrets, 4e couverture). Laissez refroidir. Préparez les brochettes de légumes et réservez. Démoulez le gâteau glacé sur une assiette de service et remettez au congélateur.

1 h avant de servir
Sortez les trempettes du réfrigérateur. Faites cuire les poussins et préparez la sauce. Couvrez les poussins de papier aluminium et laissez reposer pendant que vous faites cuire les artichauts. Mettez le gâteau glacé au réfrigérateur. Faites chauffer le beurre aux fines herbes pendant 60 s à MAX. Servez les artichauts avec les trempettes.

Pendant que vous dégustez l'entrée
Faites cuire les brochettes de légumes, puis faites réchauffer le riz 2 ou 3 min à MAX. Au besoin, faites réchauffer la sauce aux raisins, pendant que vous débarrassez la table. Servez les poussins sur un nid de riz, nappés de sauce et accompagnés des brochettes de légumes.

Poussins Véronique

25½ min

Temps d'attente : 10 min

2 cuil. à café de paprika
2 cuil. à soupe de sauce soya
4 cuil. à soupe de miel liquide
3 ½ oz/85 g de beurre
4 poussins (environ 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g chacun)

SAUCE

4 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml de lait
10 oz/275 g de raisins verts sans pépins
4 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Mêlez bien le paprika, la sauce soya, le miel et 3 cuil. à soupe de beurre dans un bol. Couvrez et faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.

2 Bridez les poussins et déposez-les, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire. Badigeonnez bien avec la moitié du beurre fondu.

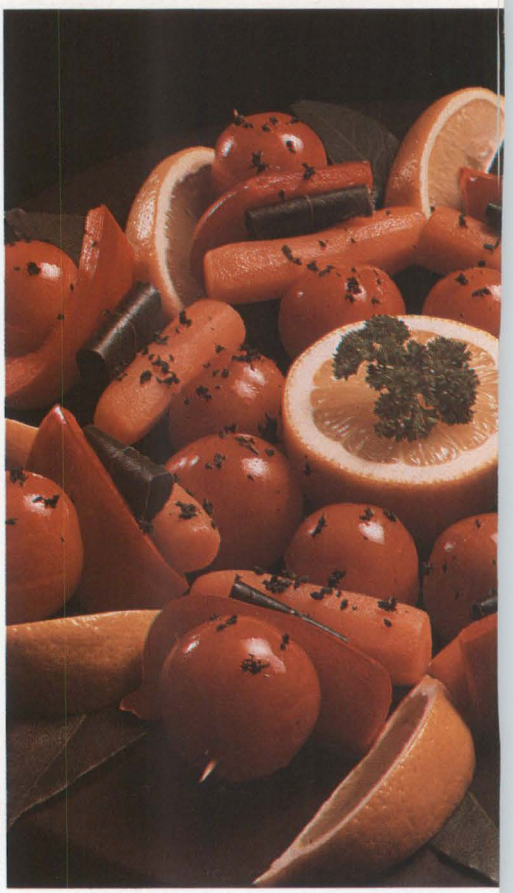
3 Faites cuire de 22 à 26 min à MAX., en retournant les poussins et en les badigeonnant avec le reste du beurre fondu à mi-temps de cuisson. Les poussins sont cuits lorsque le jus de cuisson est clair. Couvrez et laissez reposer 10 min.

4 Préparez la sauce : faites fondre le reste du beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX., puis incorporez la farine, le bouillon, le vin et le lait. Faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant bien toutes les 15 s avec un fouet, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Ajoutez les raisins et la crème.

5 Servez les poussins sur un nid de riz blanc et nappez le tout de sauce aux raisins.

Micro-trucs

Badigeonnez parfaitement les poussins pour qu'ils aient belle apparence et soient très appétissants.



RAY DUNS

Poussins Véronique et riz blanc

Brochettes de légumes

7 min

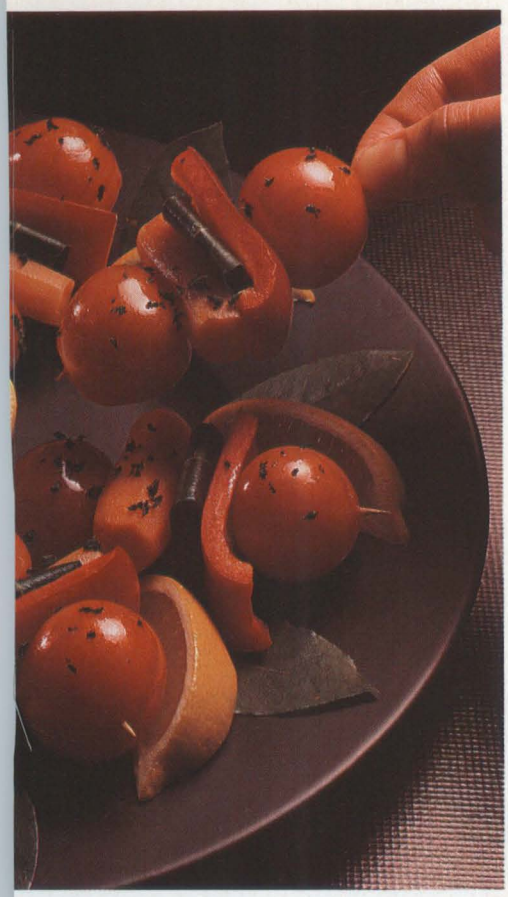
Temps d'attente : aucun

12 carottes naines (ou petites carottes coupées en morceaux de 2 po/5 cm)
1 cuil. à soupe d'eau
2 poivrons rouges épépinés et coupés en 18 morceaux
18 tomates cerises (ou 9 petites tomates coupées en deux)
12 feuilles de laurier
2 oz/50 g de beurre
persil haché pour garnir
quartiers de citron pour servir

4 PERSONNES

1 Mettez les carottes dans un plat et ajoutez l'eau; couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Enfilez, sur 6 petites brochettes de bois, 2 tomates, 1 morceau de carotte, 1 morceau de poivron et 1 feuille de laurier. Enfilez sur 6 autres petites brochettes 2 morceaux de poivron, 1 morceau de carotte, 1 tomate et 1 feuille de laurier.



Ci-dessus : *brochettes de légumes*
À droite : *gâteau glacé à l'ananas et au gingembre*

3 Disposez les brochettes côte à côte sur une assiette. Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX. Badigeonnez bien les légumes de beurre fondu, puis faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que les tomates soient chaudes, en retournant les brochettes et en les badigeonnant de beurre à mi-temps. Transvidez les brochettes sur une assiette de service, garnissez de persil haché et de quartiers de citron et servez bien chaud.

Conseils du chef

Les brochettes de légumes croquants et colorés se présentent bien comme plat d'accompagnement. Choisissez des légumes verts pour accompagner un plat en sauce tomate : courgette, poivron, brocoli, et feuilles de laurier pour garnir. Faites cuire partiellement le brocoli et suivez la recette donnée.

Gâteau glacé à l'ananas et au gingembre

3½ min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de biscuits au gingembre écrasés
tranches de lime pour décorer
morceaux d'ananas pour décorer

CRÈME GLACÉE

1 gros ananas
le zeste finement râpé et le jus de 1 lime
1 cuil. à soupe de sucre glace
½ tasse/125 ml de lait
1 oeuf
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de rhum ou de kirsch

6 À 8 PERSONNES

1 Tranchez l'ananas en deux sur la longueur et évidez-le, en supprimant les morceaux trop durs. Hachez la pulpe et mélangez-la avec le zeste et le jus de lime et le sucre glace.

2 Couvrez et congelez, jusqu'à ce que l'ananas soit bien amolli.

3 Faites chauffer le lait 1 ½ min à MAX. Travaillez l'oeuf et le sucre en crème, puis incorporez le lait chaud petit à petit. Faites chauffer le tout 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant toutes les 30 s, jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

4 Ajoutez la crème, puis laissez refroidir, recouvert d'une pellicule plastique. Mettez au congélateur, jusqu'à ce que le mélange soit presque entièrement congelé.

5 Fouettez le mélange jusqu'à consistance crémeuse, puis ajoutez la préparation à l'ananas, le rhum ou le kirsch. Couvrez et congelez 2 ou 3 h.

6 Foncez la base d'un moule à pain de 2 lb/1 kg de papier aluminium et parsemez de 2 oz/50 g de chapelure au gingembre.

7 Incorporez 3 oz/75 g de chapelure à la crème glacée, puis versez le mélange dans le moule. Parsemez du reste de chapelure et congelez.

8 Glissez une spatule le long des parois du moule pour dégager le gâteau, puis renversez-le sur un plateau oblong. Décorez de tranches de lime et de morceaux d'ananas et remettez au congélateur.

Des biftecks hachés surgelés

Les biftecks hachés permettent de composer des repas qui plaisent à tout coup. En version surgelée, ils sont encore plus pratiques, se transformant en hamburgers en quelques minutes seulement ou en d'autres plats tout aussi appétissants et savoureux.

Les biftecks hachés surgelés sont vraiment très pratiques, car ils peuvent se conserver trois mois au congélateur.

Choix des biftecks hachés

Vérifiez bien l'étiquette sur l'emballage : certains biftecks contiennent de l'oignon ou des assaisonnements variés; certains sont préparés avec de la viande uniquement, tandis que d'autres renferment des ingrédients telles des protéines de soya. Vérifiez aussi le poids des biftecks, variant de 2 oz/50 g à 4 oz/100 g.

Décongélation et cuisson

Il n'est pas nécessaire de faire décongeler les biftecks de 2 oz/50 g avant de les faire cuire. Toutefois faites décongeler les plus gros, selon les indications données à la page suivante, sinon les bords seront trops cuits et le centre pas assez.

Pour des biftecks vraiment savoureux, utilisez un plat à brunir. Vous pouvez aussi vous servir d'une rôtissoire ou d'une assiette (voir page suivante) si vous badigeonnez bien la viande avant de la faire cuire.

Hamburgers géants

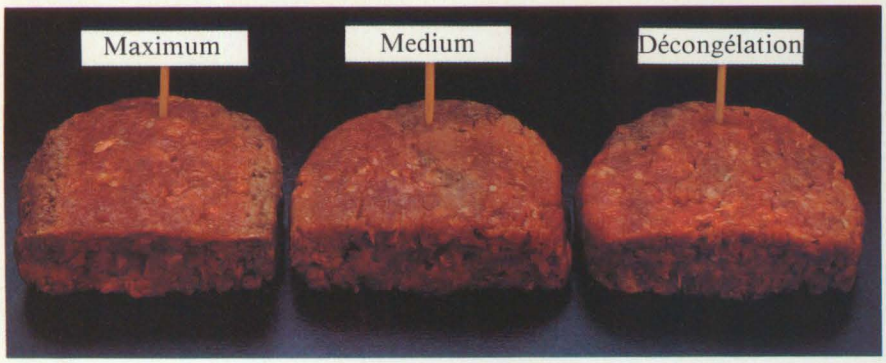
Servez-vous de votre sauce préférée que vous épicerez à votre goût, ou choisissez une sauce tomate, de la moutarde, du concentré à base de cari ou des grains de poivre fraîchement moulus.

Vous pouvez faire cuire quatre biftecks à la fois, le poids n'ayant pas d'importance.

Conseils du chef

Certains biftecks sont très juteux et doivent être égouttés en fin de cuisson. Préparez une sauce en ajoutant au jus de cuisson un peu de préparation en poudre pour sauce brune et du bouillon; faites chauffer le tout à MAX., jusqu'à épaississement.

Décongélation des biftecks hachés



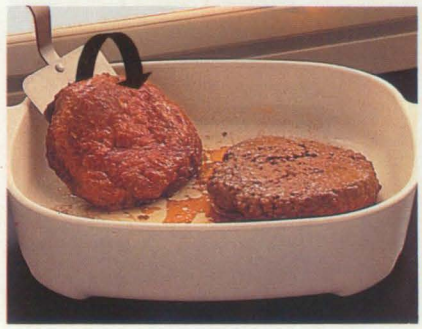
Faites décongeler *des biftecks hachés de 4 oz/100 g à DÉCONGÉLATION, sinon les extrémités cuiront avant que le centre ne soit complètement décongelé. Disposez 4 biftecks en cercle sur du papier absorbant et faites décongeler à découvert de 10 à 12 min par lb/450 g, en les retournant et en les déplaçant à 3 reprises. Laissez reposer 2 ou 3 min, pressez du bout des doigts pour vérifier si la viande est bien décongelée.*

Préparation des biftecks hachés

Sur une assiette ou une rôtissoire

Foncez *une assiette d'une double épaisseur de papier absorbant ou utilisez une rôtissoire. Disposez les biftecks en cercle sur l'assiette ou la rôtissoire et faites cuire à découvert à MAX., la moitié du temps indiqué dans le tableau ci-dessous. Retournez la viande et badigeonnez-la d'un agent de brunissement de votre choix. Faites cuire le reste du temps indiqué, jusqu'à ce que le boeuf ait perdu sa couleur rosée, en retournant et en badigeonnant les biftecks une fois. Égouttez, puis laissez reposer 2 ou 3 min.*

Un plat à brunir



Faites chauffer *un plat à brunir 5 min ou selon les instructions du fabricant. Déposez les biftecks dans le plat et faites cuire à découvert, le temps indiqué dans le tableau, en retournant la viande une fois. Égouttez et laissez reposer 2 ou 3 min.*

Micro-trucs

Il n'est pas nécessaire de graisser le plat à brunir avant d'y déposer les biftecks; ces derniers brunissent mieux s'ils ne sont pas trop gras.

Vérifiez avec soin le livret d'instructions avant de faire chauffer un plat à brunir aux micro-ondes et utilisez toujours des poignées ou des gants.

Temps de cuisson* des biftecks hachés de 4 oz/100 g

QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX. SUR UNE RÔTISSOIRE OU UNE ASSIETTE	DANS UN PLAT À BRUNIR
1	3 ou 4 min	2 ½ ou 3 min
2	4 ou 5 min	3 ½ ou 4 min
3	5 ou 6 min	4 ½ ou 5 min
4	6 ou 7 min	5 ou 5 ½ min

*Temps de cuisson des biftecks après décongélation et temps d'attente.

Biftecks hachés en sauce

26½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Servez ces biftecks avec des carottes ou des petits pois. Utilisez une soupe à votre goût.

2 branches de céleri hachées
1 petit oignon haché
1 ⅛ de tasse/75 g de riz blanc ou brun à grains longs, cuit
½ boîte de 10,5 oz/300 g de champignons bien égouttés
1 boîte de 10 oz/283 g de soupe au boeuf
4 biftecks hachés de 4 oz/100 g chacun, décongelés (voir étapes, page 1357)
½ cuil. à café de sauce brune du commerce
½ cuil. à café d'eau
1 cuil. à soupe de fécule de maïs

4 PERSONNES

VARIANTES

Remplacez la sauce brune par de la sauce barbecue, de la sauce soya ou de la moutarde de Dijon, au goût.

Micro-trucs

Le temps indiqué dans l'encadré inclut le temps de décongélation de quatre biftecks surgelés.

Le temps d'attente est celui des biftecks après décongélation, car il n'y a pas de temps d'attente après la cuisson du plat.

Préparation des biftecks hachés en sauce

Faites cuire *le céleri et l'oignon à couvert dans un grand plat rond, 4 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Incorporez *le riz, les champignons et ⅞ de tasse/200 ml de soupe. Déposez les biftecks sur le dessus, en cercle, et couvrez lâchement.*

Faites cuire *de 9 à 11 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit bien tendre, en remuant le riz aux légumes et en retournant les biftecks 3 fois pendant la cuisson.*

Mélangez *la sauce brune et l'eau et badigeonnez les biftecks. Réservez. Mesurez le reste de la soupe et ajoutez assez d'eau pour obtenir ⅞ de tasse/200 ml de liquide. Délayez-y la fécule de maïs.*

Faites chauffer *à découvert 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Versez sur les biftecks et faites réchauffer le tout à découvert 1 ou 1 ½ min.*

Hamburgers géants

9 min

Temps d'attente : aucun

8 biftecks surgelés de 2 oz/50 g chacun
2 cuil. à café de relish ou de chutney
4 petits pains de blé ou pains à hamburger coupés en deux

GARNITURE
2 tomates pelées, épépinées et hachées
4 cuil. à soupe de yogourt nature
sel et poivre
¼ de cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Disposez 4 palets sur une rôtissoire et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en retournant la viande 3 fois.
2 Faites cuire les 4 autres biftecks 2 min, en les retournant 2 fois. Retournez-les et badigeonnez de relish. Faites cuire encore 2 ou 3 min.
3 Préparez la garniture : incorporez les tomates au yogourt, ajoutez les assaisonnements et le jus de citron.
4 Déposez les biftecks badigeonnés de relish sur le dessous des pains et nappez de garniture à la tomate. Recouvrez des autres biftecks et refermez les hamburgers. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en les déplaçant 1 fois. Servez avec des condiments de votre choix et une salade.

Potage nourrissant au boeuf

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Voici un bon potage chaud à apporter dans un thermos, pour le repas du midi.

4 biftecks surgelés de 2 oz/50 g chacun
1 boîte de 15,2 oz/432 g de haricots rouges bien égouttés
1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de tomates
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 petit poivron vert, épépiné et haché
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili

4 PERSONNES

1 Déposez les biftecks dans une marmite et faites cuire à découvert 2 min à MAX., en les retournant 1 fois.
2 Coupez les biftecks en morceaux de ½ po/12 mm et faites cuire à découvert 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez sur du papier absorbant, au besoin.
3 Essuyez bien la marmite, mettez-y le boeuf et incorporez le reste des ingrédients. Couvrez et faites cuire 9 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir.

Omelette au boeuf haché

14½ min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

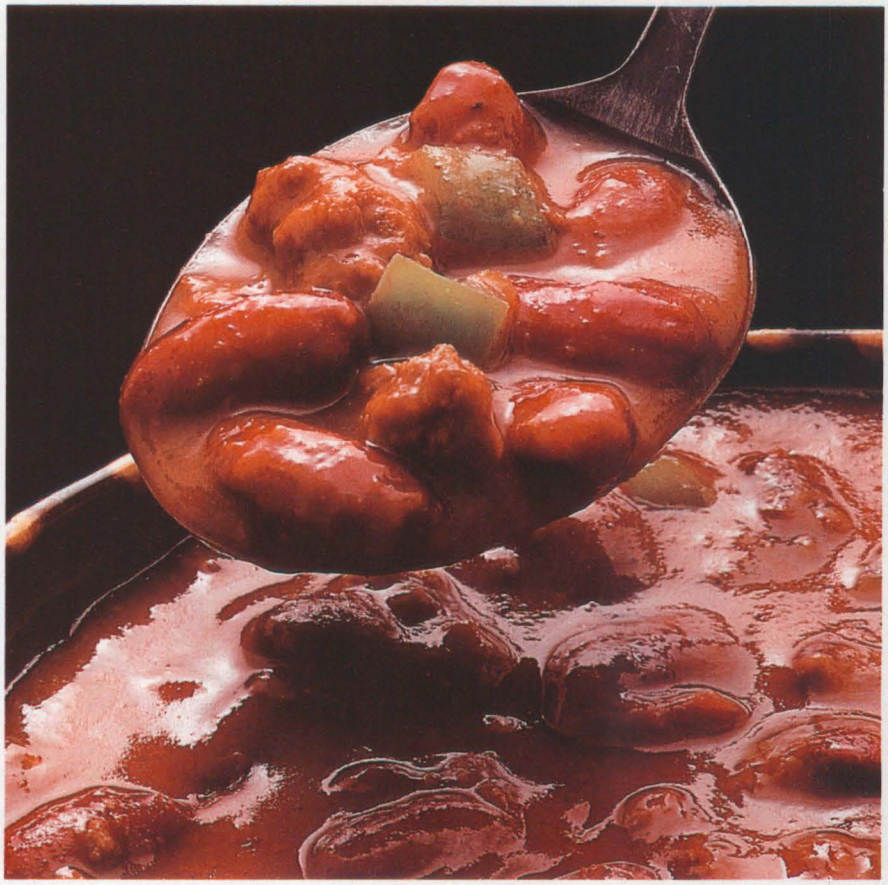
Servez cette omelette chaude avec des pommes de terre bouillies et un légume vert ou froide avec une salade.

4 biftecks surgelés de 2 oz/50 g chacun
4 oeufs
2 oz/50 g d'échalotes tranchées
6 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 cuil. à café de fines herbes mélangées
sel et poivre
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Déposez les biftecks dans un moule à tarte de 9 po/23 cm et faites cuire à découvert 2 min à MAX., en les retournant 1 fois. Émiettez-les, puis faites cuire encore 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.
2 Mêlez bien oeufs, échalotes, lait, mayonnaise, moutarde, fines herbes et assaisonnements, puis versez dans le moule. Faites cuire à découvert pendant 4 min à MED.-MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Poursuivez la cuisson encore 5 ou 6 min, jusqu'à ce que l'omelette soit presque cuite, en remuant délicatement.
3 Parsemez de fromage râpé et faites gratiner 1 ½ min à MED.-MAX. Laissez reposer 4 ou 5 min avant de servir.

Potage nourrissant au boeuf



Boeuf haché Stroganoff

10½ min

Temps d'attente : aucun

4 biftecks surgelés de 2 oz/50 g chacun
1 boîte de 4 oz/100 g de champignons, égouttés et tranchés
2 oz/50 g d'échalotes émincées
2 cuil. à soupe de chutney sucré
½ cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
8 oz/225 g de nouilles chinoises cuites, pour servir

4 PERSONNES

1 Placez les biftecks dans une marmite et faites cuire à découvert 2 min à MAX., en les retournant 1 fois. Émiettez-les, puis poursuivez la cuisson pendant 2 ou 2 ½ min, en remuant 1 fois. Égouttez si nécessaire. Incorporez le reste des ingrédients, sauf la crème et les nouilles.
2 Couvrez et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez la crème sure et faites chauffer 2 min à MAX. Servez sur un lit de nouilles.

Pizza au boeuf et aux pommes de terre

18 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

8 biftecks surgelés de 2 oz/50 g chacun
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 oeuf battu
1 cuil. à café de moutarde sèche
¼ de cuil. à café de cumin
1 bonne pincée de poudre d'ail
1 cuil. à soupe de sauce soya
sel et poivre

GARNITURE
1 lb/450 g de pommes de terre pelées et émincées
1 oignon émincé
4 oz/100 g de champignons en tranches

GRATIN
3 oz/75 g de cheddar râpé
1 ½ oz/40 g de gruyère râpé
1 ½ cuil. à café de persil séché

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez 4 biftecks dans un moule à tarte de 9 po/23 cm et faites cuire à découvert pendant 2 min à MAX., en les retournant 1 fois. Faites cuire ensuite les quatre autres biftecks.
2 Émiettez les biftecks, puis incorporez la chapelure, l'oeuf, la moutarde, le cumin, l'ail, la sauce soya et les assaisonnements et mélangez bien le tout. Pressez le mélange dans le moule à tarte et faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX., en tournant le moule 2 fois.
3 Garnissez de pommes de terre, d'oignons et de champignons disposés en couches et assaisonnez au goût. Couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en tournant le moule du quart à 3 reprises.
4 Parsemez de fromage et de persil et faites gratiner pendant 2 min à MED. Laissez reposer 3 ou 4 min avant de servir.

Conseils du chef

Il y aura beaucoup de jus de cuisson; prenez garde lorsque vous apporterez ce plat à la table et que vous le découperez en pointes.

Pizza au boeuf et aux pommes de terre

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 49

Boeuf
- biftecks hachés en sauce 1358
- boeuf haché Stroganoff 1360
- hamburgers géants 1359
- omelette au boeuf haché 1359
- pizza au boeuf et aux pommes de terre 1360
- potage nourrissant au boeuf 1359
- salade de boeuf à la mexicaine 1341

Boissons
- café à la liqueur et aux épices 1339
- café à la russe 1339
- café alcoolisé 1339
- café des Antilles 1339
- café mexicain 1339

Desserts
- carrés au gingembre 1344
- carrés aux dattes et aux amandes 1345
- carrés aux épices vite faits 1346
- gâteau aux bananes et aux noix 1347
- gâteau aux dattes et aux noix 1346
- gâteau glacé à l'ananas et au gingembre 1355
- gâteau rosé 1343
- pain d'épice 1344
- pavé aux abricots et aux mandarines 1336
- sorbet aux pamplemousses verts 1336

Fruits et légumes
- artichauts frais 1353
- brochettes de légumes 1354
- fèves au lard en sauce piquante 1335
- pamplemousses farcis 1334
- salade de fruits sucrés 1335
- salade de fruits sucrés à la liqueur 1335
- tranches de jambon aux satsoumas 1334

Poissons et fruits de mer
- chow mein au porc et aux crevettes 1349
- crevettes à la bière 1351
- crevettes à la niçoise 1351
- crevettes à l'italienne 1351
- crevettes au bacon 1350
- crevettes au xérès 1348
- fricadelles de poisson aux fines herbes 1341
- mousse d'aiglefin fumé 1339
- omelettes aux crevettes 1350

Sauces et trempettes
- beurre aux fines herbes 1353
- sauce à la tangerine 1337
- sauce aux arachides 1342
- trempette à la moutarde 1353

Volaille
- brochettes de poulet à l'orientale 1342
- poussins Véronique 1354
- suprêmes de poulet aux kumquats 1337

REPAS pour moi

Coupe aux cassis meringuée

Légère et somptueuse, voici une coupe aux cassis couronnée de meringue.

Coupe aux cassis meringuée

5 min

Temps d'attente : aucun

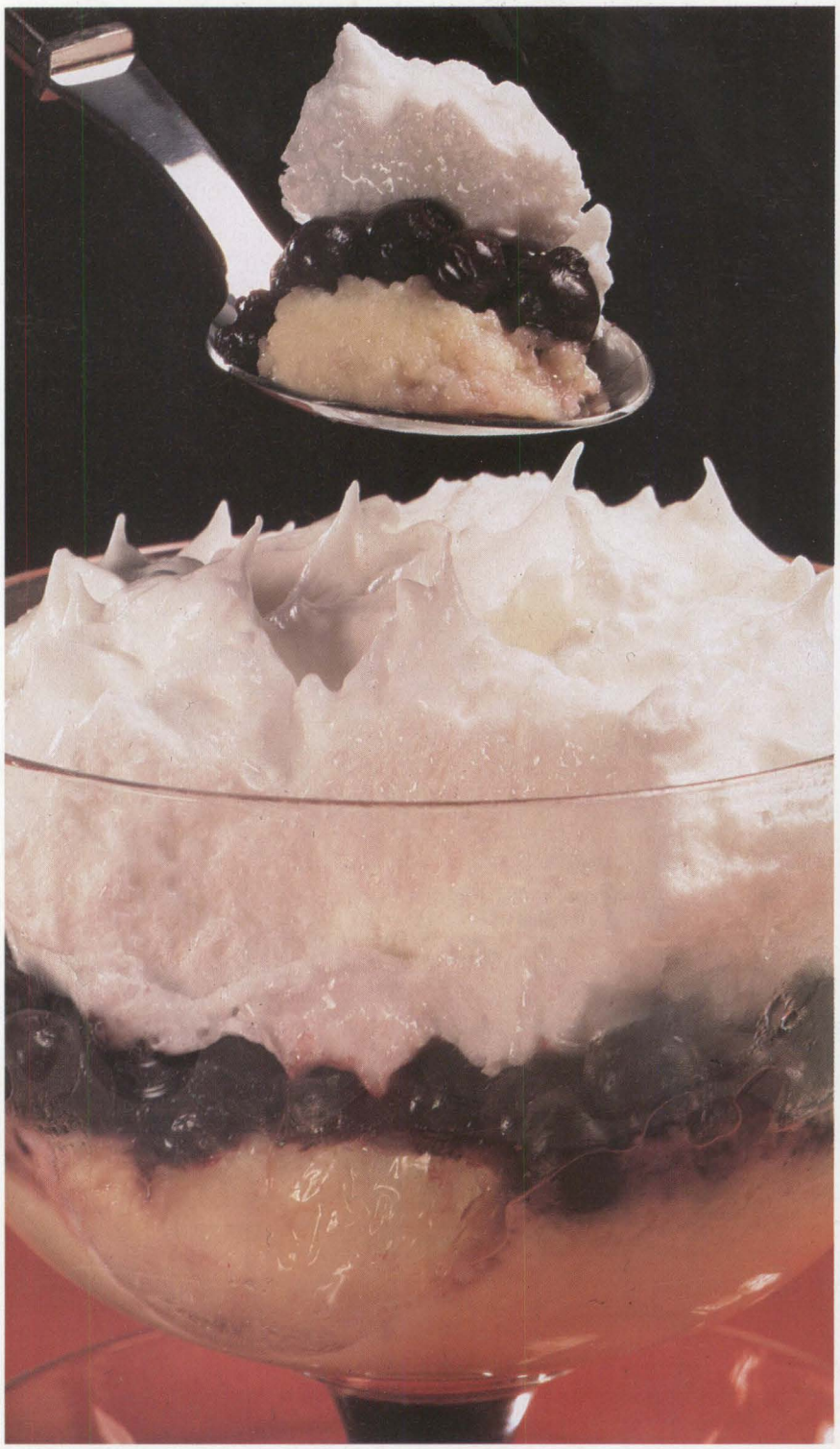
5 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de beurre
le zeste finement râpé de ½ citron
1 cuil. à café plus 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de jus de citron
1 oeuf, blanc et jaune séparés
3 cuil. à soupe de gâteau finement émietté
3 cuil. à soupe de cassis en conserve, bien égouttés

1 PERSONNE

1 Portez le lait à ébullition avec le beurre et le zeste, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX. Incorporez 1 cuil. à café de sucre et remuez bien. Laissez reposer 10 min.

2 Délayez la fécule de maïs dans le jus de citron et un peu de mélange chaud, puis incorporez le reste du mélange et brassez bien le tout.

3 Graissez légèrement une coupe à dessert. Parsemez les miettes de gâteau dans la coupe. Incorporez le jaune d'oeuf au mélange, en fouettant bien, et versez dans la coupe à travers un tamis. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MIN., puis garnissez des cassis.

4 Fouettez le blanc d'oeuf en neige ferme, puis incorporez le reste du sucre.

5 Versez la meringue sur les cassis, en formant de petits pics. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., (la meringue gonflera, puis s'affaissera) et servez chaud.